

# Beweging 3.0

Geachte bewoner,

Wij vinden het belangrijk dat u weet hoe zaken zijn geregeld als u in ons woonzorgcentrum woont.

In deze Wegwijzer staat op alfabetische volgorde uitgebreide informatie over 'Het wonen in Nijenstede'. Is iets niet duidelijk of hebt u nog vragen, dan kunt u altijd terecht bij één van onze medewerkers. Het kan zijn dat tijdens uw verblijf de inhoud van de Wegwijzer wordt aangepast. De laatste versie is altijd in te zien bij de receptie en te vinden op de website.

We wensen u een prettig verblijf in ons woonzorgcentrum!

## Inhoudsopgave

A.....	0
Activiteiten .....	0
Afval .....	0
Afwezigheid door vakantie of logeren.....	0
Apotheek en medicatie.....	1
Appartementen.....	1
Audicien .....	1
B.....	2
Betalingen .....	2
Bewonersblad 'Nijenstede in beweging' .....	2
Bibliotheek.....	2
Bloedafname/prikpunt .....	2
C.....	3
Clientadviseur .....	3
Cliëntenraad.....	3
D.....	3
Diëtist .....	3
E.....	4
Eerst verantwoordelijk verzorgende (EVV).....	4
Ergotherapie.....	4
F.....	4
Feestje/iets te vieren .....	4
Fitnessruimte.....	4
Fysiotherapie.....	4
G.....	5
Geestelijke verzorging.....	5
Gevonden voorwerpen .....	5
Grenzen aan de zorg.....	5
H.....	5
Huisarts .....	5
Huisdieren .....	6
I.....	6
Internetcafé .....	6
Interne verhuizing.....	6
K.....	7
Kapper.....	7
Kerkdienst en vieringen.....	7
Klachten .....	7
Kledingverkoop.....	7
Klussendienst.....	7
L.....	8
Lidmaatschap Leef3.nu .....	8
Logopedie .....	8
M.....	8

Maaltijden .....	8
Maatjesproject .....	9
Mantelzorg .....	9
O .....	9
Opticien .....	9
P .....	10
Parkeren.....	10
Pasfoto's .....	10
Pedicure .....	10
Post ontvangen .....	10
Privacy .....	10
R.....	11
Receptie .....	11
Roken.....	11
S.....	11
Schoonmaak appartement .....	11
Scotmobiel .....	11
Sleutel / druppel .....	12
T.....	12
Tandarts .....	12
Tandtechnicus .....	12
Taxi .....	12
Telefoon .....	12
Televisie .....	12
U.....	12
Uit en thuis .....	12
V.....	13
Veiligheid.....	13
Verzekeringen .....	13
Vrijwilligers en familieparticipatie.....	14
W.....	14
Waardering en giften .....	14
Wasservice.....	15
WiFi.....	15
Z.....	15
Zorg en behandeling .....	15
Adresgegevens en bereikbaarheid.....	17
Belangrijke telefoonnummers en e-mailadressen .....	18

## A

### Activiteiten

Met een gevarieerd aanbod aan activiteiten op het gebied van recreatie, ontspanning en ontmoeting biedt woonzorgcentrum Nijenstede u de mogelijkheid om activiteiten te doen, die aansluiten bij uw interesses en hobby's. U kunt hier aan deelnemen of als toeschouwer naar toe gaan.

Een deel van het activiteitenprogramma wordt gefinancierd vanuit de Wet langdurige zorg. Voor een aantal activiteiten vragen we een bijdrage. Deze bijdrage is vastgesteld en goedgekeurd door de Cliëntenraad. Voor bijzondere activiteiten, zoals uitstapjes en voorstellingen, kan een extra vergoeding gevraagd worden voor de reiskosten of het entreegeld.

Overzichten van de activiteiten worden o.a. in de liften opgehangen.

Voor vragen of suggesties over het activiteitenaanbod kunt u terecht bij de coördinator Welzijn en Vrijwilligers.

### Afval

Op elke afdeling zijn speciale ruimtes waar u uw huisvuil kunt deponeren. Hier kunt u ook uw glas en oud papier kwijt. Batterijen en ander chemisch afval wordt verzameld in een box, die achter in de hal bij de pedicureruimte staat.

### Afwezigheid door vakantie of logeren

U woont nu bij Beweging 3.0. Wij kunnen ons voorstellen dat u af en toe op vakantie wilt of bij familie of vrienden wilt logeren. Dit is mogelijk, maar wel aan regels gebonden. Die regels komen voort uit het feit dat u op een locatie woont die gefinancierd wordt vanuit de Wet Langdurige Zorg.

De dagen die u tijdelijk afwezig mag zijn in verband met vakantie of logeren zijn maximaal 14 dagen aaneengesloten met een maximum van 42 dagen per kalenderjaar. Het aantal weekenddagen (zaterdag-zondag) tellen hierin mee. Als u een weekend (zaterdag-zondag) weggaat is dit niet gemaximeerd.

Mocht u tijdens deze afwezigheid zorg nodig hebben, kunt u in gesprek met de cliëntadviseur om te bespreken of en hoe dit te organiseren is. Beweging 3.0 is niet verplicht deze zorg tijdens uw afwezigheid te bekostigen maar kan dit wel doen.

Zoals u zult begrijpen, is het belangrijk om, indien nodig, uw huisarts of betrokken specialist ouderengeneeskunde van deze afwezigheid op de hoogte te brengen.

## **Apotheek en medicatie**

Als u een indicatie 'zonder behandeling' hebt, beheert u in principe zelf uw medicijnen. Wanneer u dat niet meer lukt, kunt u dat aan ons overdragen. In dat geval vragen wij u over te stappen naar een apotheek die de voorgeschreven medicijnen bij ons huis bezorgt. Voor Nijenstede is dit apotheek Jansen in Amersfoort.

Bij medicatiewijzigingen buiten kantoortijden gaan wij ervan uit dat u of uw contactpersoon/mantelzorger ervoor zorgt dat de medicatie bij de dienstdoende apotheek wordt opgehaald.

## **Appartementen**

Op grond van uw indicatie is uw appartement beschikbaar van maximaal 6 dagen voor inhuizing tot maximaal 7 dagen na uithuizing of overlijden.

Heeft u of uw familie meer tijd nodig om het appartement in te richten of na vertrek op te leveren? Dan kan dat in overleg worden afgesproken. Tijdens deze (verlengde)periode zijn uiteraard de faciliteiten van Nijenstede voor u beschikbaar. Wilt u hiervan gebruikmaken, dan moet u dit vóór ingang van de termijn voor inhuizing of uithuizing kenbaar maken. Voor deze aanvullende dienst brengen we wel kosten in rekening.

Uw appartement wordt technisch in goede staat opgeleverd en aangeboden conform de richtlijnen van Zorginstituut Nederland.

Bij inhuizing maken we met u afspraken over de wijze waarop de inhuizing plaatsvindt en wat u zelf mag ophangen en veranderen. Wij raden u aan om bij het inrichten rekening te houden met het voorkomen van valgevaar. De cliëntadviseur adviseert u graag over de inrichting.

Bij inhuizing kan bij ingrijpende wijzigingen van de inrichting een inspectierapport gemaakt worden. Deze wordt gebruikt als checklist voor de oplevering bij uithuizing. Uw appartement moet achtergelaten worden zoals het bij inhuizing is aangeboden. Bij normaal gebruik worden er geen extra kosten in rekening gebracht. Het eventuele inspectierapport bij inhuizing is hier leidend in.

## **Audicien**

Beter Horen, de audicien die samenwerkt met Leef3.nu, heeft een compleet aanbod aan hoortoestellen. Op de hoortestdagen, die regelmatig worden georganiseerd, kunt u vrijblijvend uw gehoor laten testen. Wilt u liever een persoonlijke afspraak maken? Dat kan ook. (Zie [www.Leef3.nu](http://www.Leef3.nu))

## B

### Betalingen

Voor uw en onze veiligheid streven wij ernaar zo min mogelijk contant geld in omloop te hebben. U kunt in Nijenstede bij de kassa's al uw betalingen doen. Dit kan via pin of eventueel 'op rekening'. Al uw aankopen ziet u terug op uw maandfactuur.

### Bewonersblad 'Nijenstede in beweging'

Minimaal 6x per jaar komt ons bewonersblad 'Nijenstede in beweging' uit. Hierin leest u alles over actualiteiten, activiteiten en andere wetenswaardigheden.

De redactie van 'Nijenstede in beweging' stelt het zeer op prijs, als u een bijdrage levert aan het blad. Kopij kunt u voor de 13<sup>e</sup> van de maand mailen naar: [nijenstede@beweging3.nl](mailto:nijenstede@beweging3.nl) of afgeven bij de receptie.

Ingeleverde kopij wordt niet automatisch geplaatst. Mocht kopij niet of later geplaatst worden, dan wordt de auteur hierover door de redactie geïnformeerd.

### Bibliotheek

De huiskamerbibliotheek is gevestigd in de centrale hal en is elke dag open. Op maandag, woensdag en vrijdag zijn er van 10.00 tot 11.30 uur vrijwilligers aanwezig om klanten te helpen; de andere dagen is de selfservice te gebruiken. De boekencollectie bestaat onder meer uit familieromans, literaire toppers, detectives en geschiedenisboeken. Daarnaast zijn er luisterboeken, grootletterboeken en platenboeken. De collectie wordt regelmatig aangevuld met nieuwe exemplaren. Om boeken te kunnen lenen moet u lid zijn van de Bibliotheek Eemland. Informatie hierover is verkrijgbaar bij de vrijwilligers in de bibliotheek.

### Bloedafname/prikpunt

Op maandag- en dinsdagochtend van 9.00 tot 11.30 uur is een laborant van het Meander Medisch Centrum in Nijenstede aanwezig. Hij/zij neemt bloed af in opdracht van de trombosedienst en/of huisarts. De bloedafname vindt plaats in één van de algemene ruimtes, maar het kan ook in uw appartement. Meer informatie kunt u vinden op [www.meandermc.nl/bloedprikken](http://www.meandermc.nl/bloedprikken).

### Burenhulpdienst

Bij de Burenhulpdienst bieden burens en wijkgemeente elkaar de helpende hand. Deze dienst is er voor en door de bewoners. U kunt bij de Burenhulpdienst terecht voor kortdurende hulp. Het kan bijvoorbeeld gaan om kleine klusjes in en om het appartement, hulp met de administratie, boodschappen doen, een wandeling maken, een ritje naar de dokter, enzovoort.

De hulp wordt gratis aangeboden. Elke woensdag is de Burenhulpdienst aanwezig in het restaurant Onder de Linde. Contactgegevens vindt u achterin deze map.

## C

### Clientadviseur

De cliëntadviseur speelt een belangrijke rol bij uw inhuizing. De cliëntadviseur geeft u alle informatie over het wonen en de zorg die geleverd kan worden in Nijenstede. Na uw inhuizing kunt u met vragen en/of opmerkingen met betrekking tot wonen en zorg bij haar terecht.

### Cliëntenraad

Nijenstede heeft een eigen cliëntenraad. De cliëntenraad behartigt de gemeenschappelijke belangen van de bewoners en wil bijdragen aan een zo aangenaam mogelijk woon- en leefklimaat. De taken en bevoegdheden van de cliëntenraad zijn in statuten vastgelegd. De cliëntenraad overlegt periodiek met de clustermanager over die zaken, die voor de bewoners van het huis belangrijk zijn.

De cliëntenraad vergadert iedere maand en doet verslag in het bewonersblad. Iedereen die zich betrokken voelt, kan met de cliëntenraad van gedachten wisselen of zich verkiesbaar stellen.

## D

### Diëtist

Wanneer u te maken hebt met bijvoorbeeld overgewicht, ondergewicht, botontkalking of maag- en darmklachten, kan een diëtist samen met u kijken naar wat u eet. Een aanpassing in uw voeding of eetpatroon kan uw gezondheid verbeteren. Uiteraard vinden we het belangrijk dat u uw maaltijden met smaak eet, want ook dat draagt bij aan uw gezondheid.

Als u een Wlz indicatie met behandeling heeft wordt de inzet van de diëtist door de overheid betaald vanuit de Wet Langdurige Zorg.

Ook als u een Wlz indicatie zonder behandeling hebt, kunt u gebruikmaken van de diëtist van Beweging 3.0. Diëtetiek is opgenomen in het basispakket van alle ziektekostenverzekeringen. Iedereen heeft recht op 3 uur ondersteuning per jaar, mits er een verwijzing is van de huisarts, specialist ouderengeneeskunde, medisch specialist, etc.

Sommige verzekeraars vergoeden meer in de aanvullende verzekering.

Voor meer informatie kunt u terecht bij uw zorgverzekeraar of de cliëntadviseur.

## E

### **Eerst verantwoordelijk verzorgende (EVV)**

U hebt een 'eigen' verzorgende, de EVV-er, die uw zorg coördineert. Ook uw partner en familie kan met vragen terecht bij de EVV-er.

### **Ergotherapie**

Ondervindt u beperkingen bij uw dagelijkse activiteiten? Hebt u bijvoorbeeld moeite met douchen of aankleden? Valt u snel en maakt dat u angstig? Onze ergotherapeut kan u helpen en samen met u zoeken naar oplossingen. Zo leert u hoe u uw alledaagse activiteiten goed en zo zelfstandig mogelijk kunt uitvoeren.

Als u een Wlz indicatie met behandeling heeft wordt de inzet van de ergotherapeut door de overheid betaald vanuit de Wet Langdurige Zorg.

Ook als u een Wlz indicatie zonder behandeling hebt, kunt u gebruikmaken van de ergotherapie van Beweging 3.0. Ergotherapie is opgenomen in het basispakket van alle ziektekostenverzekeringen. Iedereen heeft recht op 10 uur ergotherapie per kalenderjaar. Sommige verzekeraars vergoeden meer in de aanvullende verzekering. Het verschilt per zorgverzekeraar of u een verwijzing nodig heeft.

Voor meer informatie kunt u terecht bij uw zorgverzekeraar of de cliëntadviseur.

## F

### **Feestje/iets te vieren**

Hebt u iets te vieren, dan kunt u bij ons een ruimte huren. Ook de catering verzorgen wij graag. Wilt u meer weten? Vraag dan bij het restaurant naar de cateringmap. Onze teamleider restauratieve voorzieningen staat u hierover graag te woord.

### **Fitnessruimte**

In Nijenstede is een fitnessruimte, waar u gebruik van kunt maken. Wel verbinden wij hier de voorwaarde aan dat u minimaal met twee personen moet zijn. Dit voor uw eigen veiligheid. De fysiotherapeuten die binnen Nijenstede werkzaam zijn, maken ook gebruik van deze ruimte.

### **Fysiotherapie**

Wanneer u problemen hebt met bewegen of uw houding, kan de fysiotherapeut door middel van oefeningen uw klachten verminderen en achteruitgang voorkomen.

Als u een Wlz indicatie met behandeling heeft, wordt de inzet van de fysiotherapie door de overheid betaald vanuit de Wet Langdurige Zorg.

Ook als u een Wlz indicatie zonder behandeling hebt kunt u gebruikmaken van de fysiotherapie. Of u hiervoor zelf moet betalen of dat het voor u wordt vergoed door uw ziektekostenverzekeraar, is afhankelijk van de aandoening en uw type verzekering.



Voor meer informatie kunt u terecht bij uw zorgverzekeraar of de cliëntadviseur.

## G

### Geestelijke verzorging

Wij gaan ervan uit dat u het contact aanhoudt met uw eigen kerkgenootschap of levensbeschouwelijke organisatie.

Bent u daar samen met uw familie / mantelzorgers niet meer toe in staat, dan ondersteunen wij u in het zoeken naar passende geestelijke zorg.

Er is een geestelijk verzorger aan Nijenstede verbonden. De geestelijk verzorger is er voor iedereen, ongeacht uw achtergrond, geloof of levensbeschouwing. Hij kan u begeleiden en ondersteunen bij datgene wat u beweegt en is een klankbord voor levens- en zingevingsvragen. De geestelijk verzorger kan ook betrokken zijn bij de zorg rondom het levenseinde. Naast individuele gesprekken worden groepsgesprekken georganiseerd naar aanleiding van een bepaald thema. Ook is er regelmatig een Bijbelkring.

Een gesprek met de geestelijk verzorger kunt u aanvragen via de zorgmedewerkers of receptie.

### Gevonden voorwerpen

Als u iets kwijt bent of gevonden hebt, kunt u dat melden bij de receptie. Zij bewaren alle gevonden voorwerpen en kunnen kijken of uw eigendom is gevonden.

Wij adviseren u dringend om bij vermoeden van diefstal aangifte te doen bij de politie en het te melden bij uw EVV-er.

### Grenzen aan de zorg

Wij ondersteunen u als bewoner om een zo prettig mogelijk leven te leiden in ons woonzorgcentrum. Er zijn echter grenzen aan wat wij kunnen doen, bijvoorbeeld als het gaat om overlast of complexe zorg- en veiligheidssituaties. De cliëntadviseur vertelt u hier graag meer over.

## H

### Huisarts

Als u een indicatie hebt voor 'zorg zonder behandeling' houdt u uw eigen huisarts aan. Belangrijk is om na te gaan of uw huisarts bereid is bij een eventueel noodzakelijk huisbezoek in het woonzorgcentrum te komen.

Met een aantal huisartsen werken we intensief samen. Daarvoor hebben we met hen afspraken gemaakt. Bijvoorbeeld over de bereikbaarheid, de deelname aan het multidisciplinair team en de wijze van overleg met de zorgmedewerkers. De huisartsen hebben toegang tot uw zorgdossier en maken gebruik van de onderzoekkamer/sprekkamer.

Nijenstede werkt nauw samen met de huisartsen: mevrouw M. Scholten en de heer T.A.Y. van den Eede.

De heer Van den Eede houdt op woensdag van 10.30 tot 11.30 uur, spreekuur in Nijenstede.

Wilt u overstappen naar één van deze huisartsen, dan kunt u dat aangeven bij uw EVV-er. Uiteraard kunt u ook uw eigen huisarts aanhouden. Ook dan zetten we ons in voor een goede samenwerking met hem of haar.

Als u een indicatie hebt voor 'zorg met behandeling' neemt de specialist ouderengeneeskunde de rol van uw huisarts over.

### **Huisdieren**

U kunt uw huisdier meenemen als u of uw contactpersoon het dier verzorgt en medebewoners er geen hinder van ondervinden. We bespreken graag de mogelijkheden en voorwaarden met u. Ook het huisdier van uw bezoek is welkom, mits deze (buiten het appartement) is aangelijnd.

### **I**

### **Internetcafé**

In ons internetcafé kunt u gebruikmaken van een computer, waarmee u onder andere op internet kunt en kunt e-mailen. Informatie hierover krijgt u bij de receptie.

### **Interne verhuizing**

Het is mogelijk om op een interne wachtlijst geplaatst te worden, om in aanmerking te komen voor een ander type appartement. De toewijzing hiervan gebeurt op basis van de noodzaak voor een ander type appartement in verband met uw specifieke zorgvraag. Zijn er aanvragen van nieuwe bewoners voor het betreffende appartement, dan gaan deze voor.

Bewoners mogen maximaal één keer intern verhuizen, tenzij de toenemende zorgbehoefte een volgende verhuizing noodzakelijk maakt.

Uw wens voor een interne verhuizing kunt u bespreken met uw EVV-er en de cliëntadviseur.

## K

### Kapper

De kapsalon in Nijenstede is op meerdere dagdelen per week geopend. Wilt u een afspraak maken? Dat kan via T 033 469 65 07.

### Kerkdienst en vieringen

In Nijenstede is iedere zondag en op christelijke feestdagen om 10.00 uur een kerkdienst. Wanneer u niet zelf naar de kapel kunt komen, kunt u worden opgehaald door vrijwilligers. Ook is het mogelijk de diensten te beluisteren via uw televisie. Na iedere kerkdienst wordt gezamenlijk koffie gedronken.

### Klachten

Bent u niet tevreden over de zorg- of dienstverlening, laat het ons a.u.b. weten. Dat kan bij degene die het betreft of bij de cliëntadviseur. Zeg ons gerust wat u dwars zit, dan kijken we samen hoe we het kunnen oplossen. Komt u er niet uit, dan kunt u een gesprek hebben met de leidinggevende. Deze bekijkt samen met u wat dan de beste stap kan zijn.

Heeft u behoefte aan advies of ondersteuning bij het aankaarten van uw onvrede of klacht, dan kunt u terecht bij de onafhankelijke klachtenbemiddelaars van Beweging 3.0 ([klachten@beweging3.nl](mailto:klachten@beweging3.nl)).

### Kledingverkoop

In Nijenstede komt een aantal modezaken twee keer per jaar met een uitgebreide kledingcollectie. Ook organiseren zij in het voor- en najaar een modeshow. Dan kunt u, uiteraard geheel vrijblijvend, kleding kopen. Daarnaast is er een firma die tweemaal per jaar met een collectie schoenen komt en een firma die twee maal per jaar ondermode aanbiedt.

### Klussendienst

Als u in uw appartement hulp nodig hebt bij eenvoudige (technische) klussen, kunt u een beroep doen op de klussendienst van Beweging 3.0. Wilt u gebruikmaken van deze dienst dan kunt u contact opnemen met de receptie. In overleg met u wordt een tijdstip afgesproken waarop de werkzaamheden worden uitgevoerd.

Het installeren en onderhouden van de eigendommen van de locatie, zoals de zonneschermen en de verwarming, vallen hier niet onder en zijn voor rekening van de locatie.

## L

### Lidmaatschap Leef3.nu

Als bewoner van Nijenstede bent u gratis lid van Leef3.nu. Via Leef3.nu kunt u gebruik maken van betrouwbare en goede dienstverlening voor een zo scherp mogelijke prijs. Dit kunnen losse diensten zijn op het gebied van:

- Gezondheid (zoals opticien en pedicure aan huis)
- Gemak (zoals maaltijd en kapper aan huis, wasservice, huishoudelijke hulp, klusjesman)
- Sociaal (zoals gezellige activiteiten en dagtochten)
- Veiligheid (zoals personenalarmering en veiligheidschecks in uw appartement)

Leef3.nu biedt ook steeds vaker diensten in totaalpakketten aan, arrangementen geheten, in verschillende prijsklassen.

Iedereen kan gebruik van maken van de diensten van Leef3.nu, zowel leden als niet-leden. Het verschil is dat leden van Leef3.nu bij een groot aantal dienstverleners korting krijgen.

Wilt u gebruikmaken van een van de diensten of heeft u vragen? Neem dan contact op met het klantcontactcentrum via nummer: 033 - 469 23 23. U kunt ook een e-mail sturen: [info@leef3.nu](mailto:info@leef3.nu). Kijk voor het uitgebreide aanbod van diensten op [www.leef3.nu](http://www.leef3.nu).

### Logopedie

Hebt u moeite met het slikken, praten of het ademen? Dan kan wellicht logopedie helpen. Ook is deelname aan een afasiekoor mogelijk, dat begeleid wordt in samenwerking met een muziektherapeut.

Als u een Wlz indicatie met behandeling heeft wordt de inzet van de logopedist door de overheid betaald vanuit de Wet Langdurige Zorg.

Ook als u een Wlz indicatie zonder behandeling hebt kunt u gebruikmaken van de logopedist van Beweging 3.0. Logopedie is opgenomen in het basispakket van alle ziektekostenverzekeringen. Iedereen heeft recht op logopedie, als er een verwijzing is van de huisarts, specialist ouderengeneeskunde, medisch specialist, etc.

Voor meer informatie kunt u terecht bij uw zorgverzekeraar of de cliëntadviseur.

## M

### Maaltijden

Uw maaltijden kunt u gebruiken in restaurant 'Onder de Linde', in uw appartement of in de huiskamers.

Het restaurant is dagelijks geopend van 8.30 tot 20.00 uur. Van 8.30 tot 9.30 uur kunt u hier ontbijten. De warme maaltijd wordt er van 12.30 tot 13.45 uur geserveerd. Tussen

17.00 en 18.00 uur kunt u in het restaurant terecht voor een broodmaaltijd of een dagmenu (warm). Dit dagmenu bestaat uit een hoofdgerecht en dessert.

Meerdere keren per dag serveren wij koffie en thee en drankjes in ons restaurant. Bent u niet in staat om daarheen te gaan, dan brengen wij de koffie en thee bij u in uw appartement. Voor u zijn deze consumpties gratis, uw bezoek moet ervoor betalen. Uw bezoek kan de consumptie betalen door te pinnen bij de kassa.

Bestelt u, naast hetgeen u van ons krijgt, extra eten of consumpties dan is dat voor eigen rekening.

### **Maatjesproject**

Eén van de nieuwste projecten op Nijenstede is het maatjesproject. Hierbij gaan we voor u op zoek naar een vrijwilliger die met u matcht, op basis van overeenkomstige interesses. Hij/zij komt u dan regelmatig bezoeken. Dit succesvolle project wordt ondersteund door het Oranjefonds en heeft al vele matches opgeleverd.

Wilt u een maatje, dan wordt u bezocht door één van onze activiteitenbegeleiders, die ook bij de eerste kennismaking aanwezig zal zijn.

U kunt zich opgeven via de mail: [eropuit@beweging3.nl](mailto:eropuit@beweging3.nl), of per telefoon: 06-23049898, of vraag er naar bij de zorg.

### **Mantelzorg**

Onder mantelzorg verstaan wij de hulp die u krijgt van familie of vrienden. Omdat u in een huis van Beweging 3.0 woont krijgt u van ons de zorg die voor u is geïndiceerd door het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ). Maar de hulp van mantelzorgers blijft belangrijk. Zo gaan wij er van uit dat zij u begeleiden bij uw bezoek aan het ziekenhuis of het doen van boodschappen. Hebt u geen mantelzorger in uw omgeving, dan kan een vrijwilliger misschien wat voor u betekenen. Overleg hierover met uw EVV-er.

Ook kunt u gebruikmaken van de diensten van Senior Service, een organisatie die professionele mantelzorg levert. Uw cliëntadviseur kan u hier meer over vertellen. Meer informatie op [Leef3.nu](http://Leef3.nu).

### **O**

#### **Opticien**

Zie [www.Leef3.nu](http://www.Leef3.nu).

## P

### Parkeren

Uw bezoek kan de auto parkeren op de parkeerplaats van Nijenstede. De ingang van het parkeerterrein is aan de Beethovenweg.

### Pasfoto's

Hebt u nieuwe pasfoto's nodig? Bijvoorbeeld voor het verlengen van uw identiteitskaart? Dan hoeft u daar de deur niet voor uit, want onze fotograaf komt graag bij u langs. De fotograaf heeft jarenlange ervaring en zorgt ervoor dat de pasfoto's voldoen aan de eisen die door (overheids)instanties worden gesteld (zie [www.Leef3.nu](http://www.Leef3.nu)). Informeer hiernaar bij uw EVV-er.

### Pedicure

Als u geholpen wordt bij lichamelijke zorg, kan het schoonhouden en knippen van de nagels daar onderdeel van zijn. Voor een behandeling kunt u terecht bij de pedicure die in Nijenstede werkzaam is. De salon is open op donderdag van 9:30 uur tot 14:30 uur, zaterdagochtend en vrijdag de hele dag. Wilt u een afspraak maken, dan belt u 06 - 51 86 42 04. Voor een pedicurebehandeling kunt u uiteraard ook uw eigen pedicure aanhouden.

Als u een medische indicatie hebt, worden er eisen aan de deskundigheid van de pedicure gesteld en krijgt u de kosten door de zorgverzekeraar vergoed. Anders betaalt u de pedicure zelf (zie [www.Leef3.nu](http://www.Leef3.nu)).

### Post ontvangen

Post komt binnen bij de receptie. Medewerkers van de receptie sorteren de post en zorgmedewerkers verspreiden de post. Kranten worden afgegeven bij de receptie. Afhankelijk van het tijdstip van bezorging wordt de krant zo snel mogelijk naar u toegebracht. Uiteraard mag u uw krant ook zelf ophalen bij de receptie. Geef dan bij uw adreswijziging aan dat u de krant graag gestickerd wilt hebben. Wij verzoeken u vriendelijk uw post te laten adresseren met vermelding van het appartement nummer.

### Privacy

Beweging 3.0 hecht grote waarde aan uw privacy. Daarom is de manier waarop wij met uw gegevens omgaan, vastgelegd in een privacyreglement. Dit reglement beschrijft onder andere hoe de medewerkers met uw privacy dienen om te gaan. Ook verwachten wij op onze beurt dat u zorgvuldig omgaat met de privacy van onze medewerkers. Ons privacyreglement staat vermeld op onze website en is op verzoek in te zien bij de cliëntadviseur.

## R

### Receptie

U kunt tijdens de openingstijden met uw vragen terecht bij de receptie. Zo nodig verwijzen zij u naar iemand door, die u verder helpt.

Als u bezoek ontvangt buiten de openingstijden van de receptie, kunnen zij gebruikmaken van de voordeurbel; de dienstdoende zorgmedewerker zal dan de deur voor uw bezoek openen.

Wanneer de receptie dicht is, zijn alle toegangsdeuren gesloten. Als bewoner hebt u met uw sleutel altijd toegang.

### Roken

In de algemene ruimten is roken niet toegestaan, in uw eigen appartement wel. Indien u rookt zal er samen met de EVV-er gekeken worden op welke manier dat veilig kan. De afspraken die u hierover maakt worden vastgelegd in het Zorgleefplan.

## S

### Schoonmaak appartement

Uw appartement wordt bij inhuizing schoon opgeleverd, conform de richtlijnen van Zorginstituut Nederland en de hygiëne-eisen die daarin worden gesteld. Uw appartement wordt wekelijks onderhouden conform deze richtlijnen.

Hebt u behoefte aan extra hulp bij de schoonmaak of andere huishoudelijke werkzaamheden? Dan kunt u dat bij ons inkopen. U kunt uw aanvraag doen bij de receptie. Zij zorgen ervoor dat er contact met u wordt opgenomen.

De medewerkers treden niet zomaar uw appartement binnen en zullen eerst aanbellen of kloppen. Bij ziekenhuisopname of bij langere afwezigheid kan in overleg met de teamleider het appartement worden onderhouden.

Bij ziekenhuisopname of klachten kunt u zich wenden tot uw EVV-er.

### Scootmobiel

De richtlijnen voor het gebruik van een scootmobiel op het terrein en in het gebouw zijn:

- Als bewoner mag u met een scootmobiel rijden als uw rijvaardigheid voldoende is. Bij twijfel over de rijvaardigheid wordt advies gevraagd aan een ergotherapeut om de rijvaardigheid te testen.
- De scootmobiel geeft altijd voorrang aan lopende personen in huis.
- In de gangen, vanuit de lift en bij binnenkomst wordt stapvoets gereden, dan wel in de laagste stand 1.

- De scootmobiel zo parkeren, dat de doorgang niet belemmerd wordt en op de daarvoor bestemde plaatsen op de etages.

### **Sleutel / druppel**

U ontvangt een sleutel en een zogenaamde 'druppel', waarmee u uw appartement en de buitendeur kunt openen en afsluiten.

Mocht u de aan u verstrekte sleutels of druppel hebben verloren, dan zorgen wij voor vervanging. U betaalt dan zelf de vervangingskosten.

## **T**

### **Tandarts**

Als u een Wlz indicatie zonder behandeling hebt, kunt u uw eigen tandarts aanhouden. Hebt u een Wlz indicatie met behandeling, dan ontvangt u de tandartszorg van de tandarts van Beweging 3.0. Dit kunt u navragen bij uw EVV-er of cliëntadviseur.

### **Tandtechnicus**

Hebt u problemen met uw gebitsprothese? Dan kan de tandtechnicus u wellicht helpen (zie [www.Leef3.nu](http://www.Leef3.nu)).

### **Taxi**

Regiotaxi Eemland-Heuvelrug rijdt in Amersfoort, Baarn, Leusden, Nijkerk, Soest, Utrechtse Heuvelrug, Wijk bij Duurstede en Woudenberg. Uw reis moet, zonder overstappen, beginnen of eindigen in één van deze gemeenten. De regiotaxi is beschikbaar tussen 6.00 en 24.00 uur. Voor het bestellen van de regiotaxi belt u 0900 - 11 22 44 5 (10 ct. p/min.).

### **Telefoon**

De telefoonaansluiting verzorgt u zelf. U kunt zelf een aanbieder kiezen.

### **Televisie**

Op iedere kamer is een Ziggo-aansluiting aanwezig. De bewoner moet zelf bij Ziggo een abonnement aanvragen.

## **U**

### **Uit en thuis**

Uiteraard bent u vrij om uit te gaan en thuis te komen wanneer u wilt.



Voor een goede gang van zaken is het fijn als u aan de verzorging vooraf doorgeeft als u 's nachts afwezig bent. Ook als u geen gebruik wilt maken van de maaltijd horen wij dat graag.

Het is onze gewoonte om bij uw afwezigheid uw appartement niet te betreden. Alleen bij zwaarwegende redenen kan het zijn dat wij toch uw appartement binnengaan.

## V

### Veiligheid

#### Alarmering

In uw appartement is een oproepsysteem aangebracht waarmee u de verzorging om hulp kunt vragen. Als u dit prettig vindt, kunt u ook een persoonlijk halsalarm krijgen. Als u die bij u draagt kunt u, in geval van nood, met één druk op de knop hulp inschakelen. Mocht u de aan u verstrekte halsalarm hebben verloren, dan zorgen wij voor vervanging. U betaalt dan zelf de vervangingskosten.

#### Brandpreventie

Onze gebouwen voldoen aan de eisen die de wet en de brandweer stellen en worden daar jaarlijks op gecontroleerd.

Er is een centrale brandmeldinstallatie en alle appartementen zijn voorzien van een rookmelder en een kaart waarop de vluchtwegen zijn aangegeven.

Er worden ontruimingsoefeningen gehouden waar u als bewoner mee te maken kunt krijgen.

#### Camerabewaking

Ter bescherming van uw en onze veiligheid is Nijestede voorzien van een aantal camera's in de algemene ruimtes. Bij calamiteiten kunnen opgeslagen camerabeelden gebruikt worden en als ondersteunend materiaal getoond worden aan de politie. Het Protocol Camerabewaking van Beweging 3.0 is van toepassing. Desgewenst kunt u dit protocol opvragen bij de teamleider service en faciliteiten.

### Verzekeringen

#### Inboedelverzekering

Als u komt wonen in ons woonzorgcentrum, bent u collectief verzekerd tegen diefstal. Met deze collectieve inboedelverzekering zijn uw persoonlijke eigendommen, waaronder elektronica, meubilair, kleding, linnengoed en kostbaarheden verzekerd. Vermissingen zijn uitgesloten van dekking. Voor het in behandeling kunnen nemen van een diefstal door de verzekeraar, moet u aangifte doen bij de politie.

### WA-verzekering

Ook hebben we collectief een Wettelijke aansprakelijkheidsverzekering (WA) voor alle bewoners afgesloten. Daarmee bent u verzekerd tegen eventuele schade die door uw toedoen bij anderen ontstaat.

### Zorgverzekering

Tijdens uw verblijf in het woonzorgcentrum dient u uw zorgverzekering aan te houden. Als u opgenomen wordt in een ziekenhuis of een polikliniek bezocht, worden de kosten betaald door de zorgverzekeraar. U bent zelf verantwoordelijk voor de betaling van de premie. Bij inhuizing vragen wij u om een kopie van uw zorgverzekeringsspas.

### **Vrijwilligers en familieparticipatie**

De vele vrijwilligers zorgen in en rond Nijenstede voor uitvoering van welzijnsactiviteiten. Hierbij valt onder andere te denken aan het geven van ondersteuning bij creatieve activiteiten, uitjes en spelletjes. Daarnaast fungeren vrijwilligers ook als maatje in het Maatjesproject en verlenen zij assistentie in het restaurant, de keuken en bij de serveerrondes.

Ook de betrokkenheid van familie en naasten is onmisbaar. Er zijn verschillende activiteiten waarbij hulp zeer welkom is, zoals bijvoorbeeld de wandelvierdaagse. Voor meer informatie kunt u terecht bij de coördinator Welzijn en Vrijwilligers.

### **W**

#### **Waardering en giften**

Een woord van waardering doet iedereen goed. Het is daarom prettig, dat u het ons laat weten als u tevreden bent over de zorgverlening. Het is onze medewerkers echter niet toegestaan geschenken of beloningen aan te nemen van bewoners of familieleden.

Wilt u toch iets geven, overweeg dan of u een bijdrage wilt geven aan Stichting Steunfonds Lichtenberg/Nijenstede. Het Steunfonds stelt zich ten doel geld bijeen te brengen om af en toe wat extra's te doen voor de bewoners van woonzorgcentrum Nijenstede. Dat kunnen activiteiten zijn, zoals een uitstapje, of het creëren van voorzieningen, zoals de aanleg van een jeu-de-boulesbaan, maar ook de aanschaf van goederen zoals tuinmeubilair of een extra uitgave voor een feestelijke gelegenheid. Over de besteding van uw gift kunt u altijd overleggen met de leidinggevende.

Wilt u meer informatie over Stichting Steunfonds of wilt u donateur worden? Dan kunt u een informatiebrochure afhalen bij de receptie.

Mocht u op een andere manier uw waardering willen uiten, overleg dan met de clustermanager.

Ook stellen we het op prijs als u op [www.zorgkaartnederland.nl](http://www.zorgkaartnederland.nl) uw mening over onze zorgverlening geeft.

## Wasservice

U kunt al uw kleding, bad- en beddengoed, met uitzondering van stoomgoed, laten reinigen voor een vast bedrag per maand. Indien u gebruikmaakt van de wasservice is het noodzakelijk om uw wasgoed te laten merken (zie onder merken van kleding).

### Stomerijservice

Als aanvulling op de wasservice kunt u uw kwetsbare kleding laten stomen. De kosten zijn afhankelijk van het aantal en soort kledingstukken.

De service is inclusief het ophalen en terugbrengen van de te reinigen kleding. Het stoomgoed wordt samen met de andere was opgehaald. In de wasserij wordt het stoomgoed gescheiden van het overige wasgoed. Ook voor de stomerijservice dient uw kleding gemerkt te zijn. De kosten worden berekend per gestoomd kledingstuk.

Het was- en stoomgoed wordt bij uw appartement/kamer op dinsdag opgehaald en een week later hebt u op woensdag de schone was weer terug.

### Merken van kleding

Maakt u gebruik van de was- en of stoomservice dan wordt uw kleding voorzien van een naamlabel, dat in uw kledingstuk wordt geseald. Op de naamlabel staan alle specifieke gegevens van uw kledingstuk.

Om vermissingen te voorkomen, adviseren wij u om uw kleding ook te laten merken indien u geen gebruik maakt van de wasservice.

Binnen 5 werkdagen is uw kleding gemerkt en terug op de locatie.

### Merken van persoonlijk bad- en beddengoed

Al het persoonlijke bad- en beddengoed wordt voorzien van een naamlabel, dat in uw bad- en beddengoed wordt geseald. Op de naamlabel staan alle specifieke gegevens.

Binnen 5 werkdagen is uw bad- en beddengoed gemerkt en terug op de locatie.

U kunt de te merken artikelen inleveren bij de receptie. Hier kunt u ook terecht voor het repareren van wasgoed en kleding en het opgeven van vermissing of schade.

## WiFi

In het hele gebouw kunnen u en uw naasten gebruikmaken van een gratis wifi-netwerk. De naam van het netwerk is: Beweging 3.0 WiFi.

## Z

### Zorg en behandeling

In woonzorgcentrum Nijenstede is 24 uur per dag zorg aanwezig.

### Zorgleefplan

Wij werken met een elektronisch cliëntendossier (ECD). Daarin zetten wij in overleg met u alle informatie die nodig is om tot een goede zorg- en dienstverlening te komen. De indicatie van het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ) is hierbij leidend. Daarnaast kijken we naar uw mogelijkheden, beperkingen, levensgeschiedenis, leefstijl, persoonlijkheid en belangstelling.

De EVV-er maakt samen met u afspraken over de zorg die u nodig hebt. Die afspraken worden in het ECD vastgelegd, in het zogenaamde Zorgleefplan.

Dat is de leidraad bij uw verzorging en helpt ons om de kwaliteit van de zorg en dienstverlening te bewaken. U hebt altijd inzage in uw eigen Zorgleefplan.

De inhoud bespreken we minimaal twee keer per jaar met u en uw partner/contactpersonen in het Zorgleefplanoverleg. Zo nodig worden dan afspraken bijgesteld.

### Behandeling

Uw indicatie bepaalt wie uw behandelend arts zal zijn. Bij een indicatie 'zonder behandeling' wordt uw behandeling door de huisarts gecoördineerd. Bij een indicatie 'met behandeling' wordt dit door de specialist ouderengeneeskunde van Beweging 3.0 gedaan.

Indien nodig kan de behandelend arts in overleg met u, ook andere behandelaars inschakelen, zoals een fysiotherapeut, ergotherapeut of logopedist. Informatie over deze behandelaars vindt u bij de EVV-er.

## Adresgegevens en bereikbaarheid

Woonzorgcentrum Nijenstede  
Heiligenbergerweg 84  
3816 AM Amersfoort  
Tel 033 - 469 65 00  
Email: nijenstede@beweging3.nl

### Bereikbaarheid met het openbaar vervoer:

Connexxion bus:

Lijn 77, 78, 80. Streekbussen, o.a. tussen Leusden en Amersfoort.  
Er is een halte vóór het woonzorgcentrum.

### Bereikbaarheid met de auto:

Vanaf de **A28**, vanuit de richting Zwolle:  
Afrit Amersfoort  
Bij stoplicht linksaf richting centrum

Vanaf de **A1**, vanuit de richting Amsterdam:  
bij knooppunt Hoevelaken, richting Utrecht  
Afrit Amersfoort  
Bij stoplicht linksaf, richting centrum

verder volgen:

Bij 1<sup>e</sup> stoplicht linksaf  
Na stoplicht 2<sup>e</sup> weg rechts  
Langs winkelcentrum Euterpeplein, links aanhouden  
Einde weg links, u komt voor Nijenstede langs.

Vanaf **Soesterberg**, richting Amersfoort,  
Na stoplichten bij Gemeentehuis, 4<sup>e</sup> stoplicht rechts.  
U krijgt dan Nijenstede aan de linkerkant.

## Belangrijke telefoonnummers en e-mailadressen

### Teams

Groene Woud	033-4696545	<a href="mailto:groenewoud@beweging3.nl">groenewoud@beweging3.nl</a>
Trista	033-4696544	<a href="mailto:trista.nijenstede@beweging3.nl">trista.nijenstede@beweging3.nl</a>
De Luwte	033-4696543	<a href="mailto:deluwte.nijenstede@beweging3.nl">deluwte.nijenstede@beweging3.nl</a>
Klaproos	033-4696559	<a href="mailto:klaproos.nijenstede@beweging3.nl">klaproos.nijenstede@beweging3.nl</a>
Pioenroos	033-4696546	<a href="mailto:pioenroos.nijenstede@beweging3.nl">pioenroos.nijenstede@beweging3.nl</a>
De Sfinx	033-4696578	<a href="mailto:sfinx.nijenstede@beweging3.nl">sfinx.nijenstede@beweging3.nl</a>
De Horizon	033-4696580	<a href="mailto:Horizon1@beweging3.nl">Horizon1@beweging3.nl</a>
Woongaard Oost	033-4696532	<a href="mailto:woongaardoost.nijenstede@beweging3.nl">woongaardoost.nijenstede@beweging3.nl</a>
Woongaard West	033-4696533	<a href="mailto:woongaardwest.nijenstede@beweging3.nl">woongaardwest.nijenstede@beweging3.nl</a>
De Langestraat	033-4696538	<a href="mailto:delangestraat.nijenstede@beweging3.nl">delangestraat.nijenstede@beweging3.nl</a>
Het Plein	033-4696541	<a href="mailto:hetplein.nijenstede@beweging3.nl">hetplein.nijenstede@beweging3.nl</a>

U kunt bellen tussen 11.00 en 11.30 uur. Er is dan een zorgmedewerker aanwezig die u te woord kan staan.

Cliëntadviseurs	<a href="mailto:clientadviseur.nijenstede@beweging3.nl">clientadviseur.nijenstede@beweging3.nl</a>
06-42489906	Marianne Kok
06-22923023	Henriëtte Cornelissen
06-83204584	Felicia Rademakers

Coördinator Welzijn en Vrijwilligers	<a href="mailto:Marloes.Migchelsen@beweging3.nl">Marloes.Migchelsen@beweging3.nl</a>
0620521698	<a href="mailto:kim.vanbreukelen@beweging3.nl">kim.vanbreukelen@beweging3.nl</a>
06-10395782	

Teammanagers zorg	06-22470152	<a href="mailto:n.buitenhuis@beweging3.nl">n.buitenhuis@beweging3.nl</a>
	06-22927708	<a href="mailto:charlene.smeenk@beweging3.nl">charlene.smeenk@beweging3.nl</a>
	06-83216481	<a href="mailto:joke.vanloenen@beweging3.nl">joke.vanloenen@beweging3.nl</a>
	06-30613957	<a href="mailto:frederike.bakker@beweging3.nl">frederike.bakker@beweging3.nl</a>

Cliëntenraad	<a href="mailto:clientsraadnijenstede@beweging3.nl">clientsraadnijenstede@beweging3.nl</a>	
Klantenservice Beweging 3.0	033-4692020	
Apotheek Jansen, Amersfoort	033 461 6442	<a href="mailto:apotheekjansen@zorgmail.nl">apotheekjansen@zorgmail.nl</a>
Burenhulpdienst	06-44477501	<a href="mailto:burenhulpdienst@outlook.com">burenhulpdienst@outlook.com</a>